

# **Trainingsangebot 2025 für O-Jollen-Segler auf dem Gardasee, eine Trainingsmaßnahme vor der Blütenregatta, in Kaltern!**

**Für O-Jollen-Einsteiger, für „Fastköner“ und für die - die sich austoben wollen!**

**Angedachter, zeitlicher Ablauf:**

**Samstag, den 22.03.25 Anreise, Quartier belegen, Boote aufbauen und abendliches Treffen bei weinhaltigen Getränken oder Gerstenkaltschalen!  
Training – Sonntag, den 23.03.25, ab 09:00 Uhr bis einschl. Do 27.03. - 18 Uhr.  
Freitag, den 28.3. verlegen wir nach dem Frühstück alle nach Kaltern, bauen dort in aller Ruhe die Boote wieder auf und gehen dann zum gemeinsamen Training, ab 14 Uhr aufs Wasser. Gesegelt wird dort Sa 29. – So 30.03.!  
So mein zeitlich angedachter Plan!**

In Planung ist ein Training auf dem Gardasee, in Castelletto, wie in den Vorjahren! Hier kann man mit mäßigeren Winden, ausgeglichener Arbeiten. Das Training auf dem Gardasee ist schon etwas ganz besonderes. Der See ist riesig! Er lässt keinen Wunsch offen! Hier kann man Gleiten und Surfen üben. Vor allem feststellen, was in einem selbst und in seiner Jolle steckt! Ein Saisonbeginn, um feststellen zu können – bin ich noch meinem Boot, bzw. mein Boot mir gewachsen. Fastköner fahren ihre Rümpfe warm, testen ihr Material und wissen anschließend, ob alles passt. Die anderen üben, wenn die Natur es zulässt, Halsen mit sehr viel Fahrt im Boot und Q-Wenden. Sie lernen, wie eine O-Jolle hoch am Wind noch mit größeren Wellen fertig wird. All das ist eine grandiose Sache, wenn sich genug finden. **Der Windkanal Europas wartet auf uns O-Jollen!** Die Kosten sind hier etwas anders gestaffelt. Pro Boot, pro Tag, 15 Euro Hafengebühr für den Verein. 500 Euro für ein zur Verfügung gestelltes Schlauchboot, für diese Woche, plus Spritkosten. Hier bedarf es einer Umlage unter den Teilnehmern!

Donnerstag, den 27.03.2025, nach Trainingsende, gegen 18 Uhr, gemeinsamer Abschlussabend mit Essen, im dortigen Verein! Die Gastronomie des Vereins, verwöhnte uns bereits seit mehreren Jahren, mittags und abends, auf eine unvergleichlich liebevolle Art, zu sehr überschaubaren Preisen! Man muss nicht, kann aber die ganze Woche dort essen gehen!

Jeden, der sich das Segeln auf dem Gardasee bisher nicht zutraute, nehme ich an die Hand und baue vorhandene Ängste ab. Dort zu segeln, ist Segeln auf einem anderen Stern! Die Winde in Höhe von Castelletto sind gemäßigt und nicht mit den Winden vor Torbole zu vergleichen. Beste Trainingsbedingungen für uns alle!

**So könnte es aussehen - grobe Vorplanung - daher die frühe Bekanntgabe!**

**Die Inhalte dieser langjährig bewährten Trainingsmaßnahme!**

Der Verein Circolo Nautico Brenzone leiht uns das Schlauchboot. Ich lege Manöverdreiecke aus und du übst fünf Tage hintereinander die erforderlichen

Handgriffe sehr schnell hintereinander abzuspulen.  
Ich habe in diesen Tagen die Lizenz zum Meckern!! :-))

Wir beginnen Sonntagmorgen gegen 09:00 Uhr mit der Begrüßung, Vorgeplänkel, Bekanntgabe der Praxis- und Theorieinhalte. Mit dem Aufbauen und Einstellen der Boote, individuell für jedes Segel, für jeden Mast (allgem. Grundeinstellungen!!).  
Täglich 09:00 h Einweisung und Vorbesprechung des Tages, anschließend Wasserarbeit bis 12:30 h. Mittagspause, anschließend Wasserarbeit bis ca. 17:00 h.  
Ab 17:00 h Nachbereitung -- gegen 18:00 h ist täglich Schluss!

**Theorie:** Tägliche Vorbesprechung, ev. Videoauswertung (wenn Videoaufzeichnungen möglich sind!), Taktikbesprechung, erklären der Vorstart-, Start- und Nachstartphase. Einfaches Erklären, wie ich die richtige Seite der Startlinie finde. Was heißt Deckungssegeln – wann ist es sinnvoll. Startkreuz, Raumwindtaktik, Zielkreuztaktik, Gegnerbehandlung usw.! Der Nutzen des achterlichen Segelns auf der Luvkante. Vor allem, warum das alles! --Vorfahrtsregeln! --

**Praxis-Wasserarbeit:** fließendes Bojenrunden, gefühlvolles Segeln an der Luvkante, Wendeduelle vor dem Ziel, je nach Leistungsstand der Gruppe - Heranführen an die Technik der Rollwende, ansonsten Starttraining bis der Arzt kommt. Wann Luvbögen – wann Leebögen. Abwettern von Böen auf achterlichen Kursen und Halsentraining. Videoanalyse eines jeden Teilnehmers (wenn das Wetter mitspielt, Handy nicht wasserdicht!), mit anschließender gemeinsamer Auswertung. Raumschottraining mit Halsen und **surfen** auf der Motorbootwelle!

**Trainingsvoraussetzungen:** Die Bereitschaft sich auch mal zu quälen (Segeln kann schon mal wehtun!), regattafähiges Material (funktionierende Boote – der Winter ist lang genug!), Trockenanzug, Schwimmweste und Stoppuhr! Eventuell mit Helm, da der Mastfall heute anders definiert wird. Gesegelt wird auch, wenn mal Wasser von oben kommt.

Ach übrigens, weibliche Begleitung ist immer willkommen!

**Gruppengröße: Ab 8 Teilnehmern geht´s los! Max. 15 Segelwütige!  
Anmeldung ab sofort, der frühe Vogel ... !!**

**Eventuell schaffen wir auch ein Training auf eurem Heimatrevier!**

Die Effektivität eines Wochentrainings ist nicht zu toppen. Alle kürzeren Zeiträume sind schlicht zu überladen mit Input! Die Zeit für den Einzelnen, die ich mir für jeden nehmen möchte, ist dann schlicht zu kurz.

**Meine Erreichbarkeit: +49 151 1911 4923, [rdfranzmann@t-online.de](mailto:rdfranzmann@t-online.de)**

**Ein Tipp noch für die Heimreise: der letzte Start in Kaltern kann schon mal Sonntag, gegen 16.00 h stattfinden. Daher plant eure Rückreise, wenn berufl. möglich, für den Montag!**

**LG Rolli**